

シニアの暮らし応援メディア

冊子 まごころ

2023 春号

Renewal
季刊誌になつて
リニューアル!

毎日をもっと
イキイキと！

平均年齢70代の職場「ジーバーFOOD」を取り
いくつになっても、イキイキ元気に！
「脳疲労」を解消しよう
イキイキの秘訣は、脳が元気だから？！

シニアの暮らし応援メディア

冊子 まごころ

2023 春号

3つのサービスであなたをサポート！

快適暮らし替え
シリーズ



自分らしく、楽しく過ごしたい!

いくつになっても、イキイキ元気に!



何歳になっても、
毎日イキイキ過ごしたい。
だけど「イキイキ過ごす」には
どうしたらいいのでしょうか？

今回お話を聞いたのは、
仙台市にある平均年齢70代の職場
「ジーバーFOOD」。
地元の人々を元氣にするため、
ジーちゃんバーちゃんたちが
心を込めてお弁当を作っています。
そんなジーバーFOODの皆さんに、
日々をイキイキ過ごす秘訣
について聞きました。



運動して、人と話して、
一緒にご飯を食べて。
心も体も、前よりもずいぶん
元気になったように思うわ。

——米沢さん



どんなことに楽しみや
喜びを感じますか？

——福内さん 70歳を過ぎても社会
の片隅にいられるのは嬉しいことよ
ね。家の中ばかりいたら「ひとり寂し
く高齢になつて死んじゃうのかな」
って思うけど、ここに来るとみんなが
いるから。同年代の人と同じ料理を
作つて、同じ話題で盛り上がり、地域
の人のためにお弁当を作つて……そん
な時間を過ごすことで、社会の一員と
していられる喜びを感じる。それに、
あるのよね。みんなから学ぶことが
たくさんあつて本当に毎日楽しいの。

——安藤さん 私はもともと町内で老
人クラブや行事ごとに参加していた
んだけど、ここに来てからそういう

米澤 加代子さん(70)
リーダー的存在。料理上手でオールマイティになんでもこなす。

福内 裕子さん(71)
ムードメーカー的存在。天ぷらがプロ級。最近はSNSにも挑戦中。

今回お話を伺った
ジーバーFOODの皆さん

飯田 澄子さん(73)
メンバー内で最も皆勤賞な、仕込み・調理・販売、なんでもこなすとても頼れる存在。



お話を伺ったジーバーFOODの皆さんと、
サポートスタッフのお二人(両端)

ここならおじいちゃんおばあちゃんでも
働けるんだって知って、
チャレンジしてみようって思ったの。

——福内さん

——米澤さん 私は親の介護のために仕事を辞めたんだけど、半年ほどで亡くなってしまった、ずいぶん気持ちが沈んでいたの。でも落ち込んでいてもしようがないし、「外に出よう」と思つて出かけたら、ちょうどそこでジーバーFOODのチラシをもらつて。家も近いし行ってみようかなって思ったのが始まりだったのよね。

——福内さん 私は最初、新聞のチラシでジーバーFOODを知つたのよ。それまでにもどこかで働けないかなと履歴書を送つたことがあるんだけど、年齢で全部落とされちゃつて。だけどここならおじいちゃんおばあちゃんでも働けるんだって知つて、チャレンジしてみようって思ったの。

——安藤さん 私の場合は、お友達がすすめてくれたのよ。「こんなのあるけど、どう?」って。決して私も暇じゃないんだけど(笑)、週に1・2回でもいいってことだから「じゃあ」って思つて来てみたのがきっかけね。

ジーバーFOODに
参加したきっかけは?

ここに来てから

「社会に参加すること」の大切さを

より実感できたような気がする。

—— 安藤さん

「社会に参加すること」の大切さをより実感できたような気がする。外に出て人と会って何かするのって、忙しないけど無駄じゃないんだなって。あと、若いスタッフさんが、私たちみんなの個性をキャラッチして活かしてくれるのもすごいなって感心するわよね。

—— 飯田さん そうそう。娘より若いスタッフさんと働けるのは楽しいし、こちらの意見をいつも取り入れてくれるから働きやすいわよね。そういう意味でも、毎日刺激があつてすごくおもしろいの。

—— 米沢さん よく健康のために「毎日運動しましよう」とか「毎日4・5人と話しましよう」とか言われるけれど、家に閉じこもっているとそれがなかなかできないのよね。だけどジーバーFOODに来れば、それらが一気に解決できちゃう。運動して、人と話して、一緒にご飯を食べて。心も体も、前よりもずいぶん元気になつたように思うわ。



ジーバーFOODで
働くようになってから、
性格や生活に
どんな変化がありましたか？

—— 安藤さん ここに来てからお友達に「イキイキしてるわね」とて言われるようになつたの。やっぱり社会の役に立てる実感があるからでしょうね。あとポジティブになつた気がする。いつまでも嫌なことを引きずらなくなつた。体を動かしてみんなと話す

ことで、切り替えがうまくできるようになったんだと思うわ。

—— 福内さん 私もそう、元気になつた！

夫からは「なんでそんなにジーバーFOODに通うんだ」とて呆れられちゃうんだけど、行くととっても楽しいの。うちにいても、ずっと「明日はジーバーで何をしよう」「お弁当に付ける折り紙をどんなふうに折ろう」って考えてる。そんなふうにあれこれ考えるのが、ぼーっとテレビを見ているよりも楽しいのよね。

—— 飯田さん 本屋さんに行くと、ついお料理コーナーに行っちゃわない？ジーバーFOODで使えるアイデアがないかなって、アンテナを張り巡らせてる感じ。

—— 福内さん そうそう。パーマ屋さんでもよく、雑誌のおかず「一ナード」を見ちゃうのよ。「そんなにおかずに困ってるの？」って言われるんだけど(笑)。—— 米沢さん 私はなんだか、自分自身の生活リズムが新しくできた気がするのよね。これまで家族の面倒ばかりに目が行つていただけれど、今は自分で精一杯でそれどころじゃない！ でもそれが楽しいの。



お弁当の販売も
皆さんで。
お客様とのやりとりが
次のやる気に。



—— 安藤さん ここに来てからお友達に「イキイキしてるわね」とて言われるようになつたの。やっぱり社会の役に立てる実感があるからでしょうね。あとポジティブになつた気がする。いつまでも嫌なことを引きずらなくなつた。体を動かしてみんなと話す

ことで、切り替えがうまくできるようになったんだと思うわ。

—— 福内さん 私もそう、元気になつた！

夫からは「なんでそんなにジーバーFOODに通うんだ」とて呆れられちゃうんだけど、行くととっても楽しいの。うちにいても、ずっと「明日はジーバーで何をしよう」「お弁当に付ける折り紙をどんなふうに折ろう」って考えてる。そんなふうにあれこれ考えるのが、ぼーっとテレビを見ているよりも楽しいのよね。

—— 飯田さん 本屋さんに行くと、ついお料理コーナーに行っちゃわない？ジーバーFOODで使えるアイデアがないかなって、アンテナを張り巡らせてる感じ。

—— 福内さん そうそう。パーマ屋さんでもよく、雑誌のおかず「一ナード」と見ちゃうのよ。「そんなにおかずに困ってるの？」って言われるんだけど(笑)。—— 米沢さん 私はなんだか、自分自身の生活リズムが新しくできた気がするのよね。これまで家族の面倒ばかりに目が行つていただけれど、今は自分で精一杯でそれどころじゃない！ でもそれが楽しいの。

ジーバーFOODのおかげで若者もイキイキ!

サポートするスタッフお二人に、お話を伺いました。

スタッフ 金野 春香さん

おじいちゃんおばあちゃんを中心に

「元気の循環」が起こっているなと感じます。



「こうしたらジーバーFOODがより良くなるんじゃない?」と毎日アイデアをもらうほど皆さん意欲的で、私たちもやる気が出るし、アイデアを採用することでより皆さんのやる気も上がっています。また私が一人で仕事を抱え込んでいると「もっと頼りなさいよ」と

怒られるのですが(笑)、頼られて感謝されることで皆さんのがよりイキイキするのを感じます。それは地域の方に対しても一緒。おじいちゃんおばあちゃんが元気になることで、若者も地域も元気になる。これからもそんな循環を広げていきたいです。



スタッフ 山崎 莉沙さん

おじいちゃんおばあちゃんたちの熱意や笑顔を見ていると、自分の悩みがちっぽけに感じるほど大きなパワーをもらえるんですよね。

まだ始まって半年も経っていませんが、参加されているシニアの皆さん変化に驚いています。最初は既存のレシピ通りに作ってもらっていたのですが、次第にオリジナルレシピのアイデアや意見も出してくれるよう。そんなお弁当に対して「おいしい」という声を

もらうことで、何倍もモチベーションが上がっているのを感じます。皆さんのイキイキとした姿をジーバーFOODで目の当たりにしたので、今後も一人でも多くのシニアの方にとって人生をより豊かにできるきっかけになるよう、活動を続けていきたいです。

ジーバー
FOOD

「ジーバーFOOD」は、まごころサポートを展開するMIKAWAYA21株式会社と、まごころサポート仙台ユカリ工店の母体である株式会社ユカリ工の共同プロジェクトです。

地域のシニアの方がお弁当を作りし、仙台市内の企業に宅配したり、キッチンカーでの店頭販売を行っています。シニアの人材活用と、企業の健康経営、地域活性化というサイクルの産出・循環を目指しています。



私の目標は、元気でかわいい
おばあちゃんになることなの。

—— 飯田さん

—— 飯田さん 私も休みの日は疲れてぐ一たらしちゃうけど、仕事の日は楽しまみで朝パツと目が覚めるわ。動くぶん体は疲れるんだけど、心は元気になった気がするわね。

日々をイキイキ過ごす
秘訣について
教えてください。

—— 安藤さん 「出かけて人に会う」、私の場合はこれ。無理のない範囲でコンスタントに、そういう予定を入れるようにしているわね。

—— 飯田さん 本当にそう。あと、何か目標があると頑張れるわよね。私の目標は「元気でかわいいおばあちゃんになること」なの。どう、かわいい?

—— 米沢さん 「かわいい」って言わせてるじゃないの(笑)。



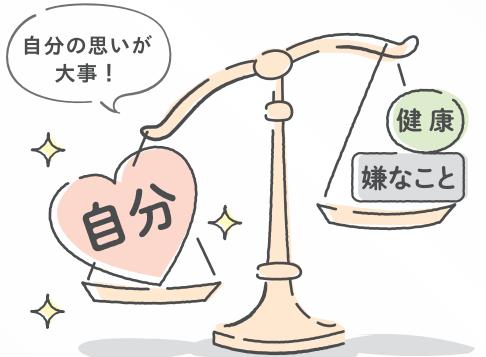
—— 米沢さん ああ、なるほどね!

—— 安藤さん あ、なるほどね!と『きょうよう』が必要なのよ」って、「今日行く場所」と「今日の用事」。言つてた。「年寄りにも『きょういく』ことリストを書き出しているわ。網戸の掃除とか、草むしりとか。あと、買い物はなるべく遠いところまで歩いて行つてあるみたい。別に大したことを行つても、知らない道を歩いてみただけで刺激があるものよね。あとはやつぱり人と話すのも大事。八百屋さんでも魚屋さんでも、こっちからちょっと一声かけてみるとかね。

—— 飯田さん 本当にそう。あと、何かちょっとと一声かけてみるとかね。だけでも刺さり人と話すのも大事。八百屋さんでも魚屋さんでも、こっちからちょっとと一声かけてみるとかね。だけでも刺さり人と話すのも大事。八百屋さんでも魚屋さんでも、こっちからちょっとと一声かけてみるとかね。

＼気軽にチャレンジ!/ 脳がイキイキするための3原則

脳疲労は、理性と本能がケンカをすることで起こります。
脳がイキイキするためには「心地いい」と感じることを増やし、
理性と本能が仲良くなることが大切です。



① たとえ健康に良いことでも、嫌であれば決してしない！

たとえ健康に良いと言われている食べ物でも、食べたくないなら食べない。たとえ健康に良いからと運動をすすめられても、したくないならしない。自分を強制しないこと、自分を無理に追い込まないことを、最初に意識してみましょう。

② たとえ健康に悪いことでも、好きでたまらないならとりあえず続ける！

たとえば甘いものが大好きで、「甘いものが食べたい」と心から思うなら、とりあえず食べてしまいましょう。健康に悪いからと大好きなことを禁止するのではなく、好きでたまらないことはとりあえず続けていきましょう。



③ 健康になくて、自分がとても好きなことを一つでも始める。

大好きな野菜を使った料理を食べる、日光を浴びる、好きな音楽を聴く、温泉に入るなど、五感が喜ぶことを積極的に行ってください。自分が「心地いい」ということを増やしていくけば、自然と脳疲労も減って、心身が健康になっていきます。



自分が「楽しい」「心地いい」と思うことを続けて、いつまでも元気でイキイキとした脳を目指しましょう！

＼知らなかった!／

いつもイキイキの秘訣は

脳が元気だから?!

疲れがとれない、やる気が出ない、うまく眠れない……もしかしたらその原因は「脳疲労」かもしれません。脳疲労を解消するには「嫌なことをしない」「好きなことをする」ことが大切です！

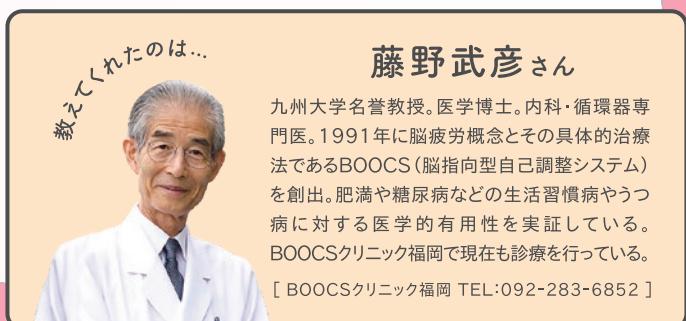
脳疲労とは…

脳が疲れた状態のこと。脳を使いすぎると正常に働かなくなり、五感が鈍くなって、心身に不調が起きます。

あなたの脳は疲れてない？ 脳疲労チェックシート

- 夜中に目が覚めたり、用もないのに朝早く目が覚める
- 寝つきが悪い
- 食事がおいしいと思わない（習慣で食べる、無理に食べる）
- 便秘気味だ
- 体を使わないのでへトヘトだと感じる
- 気持ちが沈んで暗い気分になる
- 希望が持てない
- 考えがまとまらない
- イライラする
- 不安になることがある

《 チェックが多い方は、脳疲労の傾向があるかも？



専門の研修を受けたプロによるサポート

エアコンクリーニング

- 壁掛け型(標準) ¥13,000 ~
- 壁掛け型(自動洗浄機能付) ¥18,500 ~
- 天井カセット型 ¥29,000 ~
- 天井吊り型 ¥29,000 ~
- エコ洗剤 ¥1,000 ~
- 防カビ消臭コーティング ¥5,000 ~

ハウスクリーニング

- お風呂クリーニング ¥16,500 ~
- トイレクリーニング ¥8,000 ~
- 洗面所クリーニング ¥8,000 ~
- レンジフードクリーニング ¥16,500 ~
- 換気扇クリーニング ¥9,000 ~
- キッチンクリーニング ¥15,500 ~
- 洗濯機の分解クリーニング ¥13,000 ~
- 浴室乾燥機クリーニング ¥9,000 ~
- 水回りの掃除3点セット①(レンジフード、浴室、キッチン) ¥48,500 ~
- 水回りの掃除3点セット②(レンジフード、キッチン、トイレ) ¥40,000 ~
- 水回りの掃除5点セット(レンジフード、キッチン、浴室、トイレ、洗面所) ¥64,500 ~

窓クリーニング

- 高さ1200mm×幅900mm 1枚(両面) ¥1,500 ~
- 高さ1800mm×幅900mm 1枚(両面) ¥2,000 ~
- 高さ2200mm×幅900mm 1枚(両面) ¥2,500 ~
- ふすま張り替え 基本 ¥3,500 ~
- 障子張り替え 普通紙 ¥3,000 ~
- 網戸張り替え ベランダ用 ¥3,500 ~
- 高所作業 ¥3,000 ~
- ハサミ・包丁研ぎ ¥1,200 ~

木の剪定

- 低木(0m~3m) ¥3,000 ~
- 中木(3m~5m) ¥5,000 ~
- 高木(5m以上) ¥8,000 ~

その他サービス

※要お見積もり

- 草刈り・芝刈り
- ガーデニング
- 倉庫のお片づけ

無料見積もり
好評受付中!

水道工事、エアコンの取り付け、リフォーム、外壁塗装
お片付け、不用品回収、生前整理、高齢者住宅への入居ご相談など...
誰に相談していいかわからない専門的なこともご相談ください!



まごころサポート



サポートメニュー一覧



まごころサポートに寄せられるお困りごとやお願ひごと。

その種類は本当にさまざま。

そこで、これまでにご依頼いただいたことをはじめ、
わたしたちがお手伝いできることをまとめてみました。

15分500円から頼めるかんたんなサポート

- ピンの蓋開け ¥500 ~
- 電球交換 ¥500 ~
- 家事代行 ¥500 ~
- お家の中の掃除 ¥500 ~
- 窓拭き ¥500 ~
- 部屋のお片付け ¥500 ~
- カーテン取り付け ¥500 ~
- 家具の組み立て ¥500 ~
- 家具の移動 ¥500 ~
- 家電の設置・設定 ¥500 ~
- ねじ締め・打ち直し ¥500 ~
- おはなし相手 ¥500 ~
- 病院・医院・診療所の付き添い ¥500 ~
- 各種行政手続きの申請代行 ¥500 ~
- 食べたいものの買い出し・取り寄せ ¥500 ~
- お買い物代行 ¥500 ~
- 荷物の梱包 ¥500 ~
- 囲碁・将棋の対戦 ¥500 ~
- 旅行・スポーツ観戦の同行 ¥500 ~
- タクシーの手配 ¥500 ~
- 写真アルバムの整理整頓 ¥500 ~
- パソコンやスマートフォン操作 ¥500 ~

※地域店舗によっては価格が変動となる場合がございます。※こちらに表示されている金額は、全て税込価格となります。

※60分を超える「かんたんサポート」は別途お見積もりさせていただきます。

※サポートのための移動距離が遠い場合や高速道路の利用が必要な場合には、別途交通費をご請求させていただく場合がございます。

上記の記載以外で「こんなこと頼んでも良いのかな?」と、少し悩まれた方。

私たちにできることは精一杯お手伝いしますので、お気軽に何なりとご相談ください。

毎月1回60分以上ご利用の場合は、定期サポートがお得です!

サポート時間	価格(税込)	条件
60分	1,500円	毎月1回、60分以上のご利用

※60分を超える場合は、お見積もりさせていただきます。

まごころ
定期サポート

暮らしを快適に！春のオススメまごころサポート

春の空気を心地よく、もっと楽しむために！

エアコンクリーニング



春の暖かい空気を吸って、季節の変わり目を実感する季節。

春らしい陽気でも、どんよりした空気にならないように、
この時期にオススメのサービスです！

〈まごころサービスポイント!〉



1 プロの技術でエアコンを分解、
内部までしっかり洗浄！

2 電気代の節約や
冷暖房機能の向上にも！

通常エアコン

1台あたり **13,000円** (税込)～

自動お掃除機能付き

1台あたり **18,500円** (税込)～

見栄えよく、心地よい光を！

窓の掃除 + 網戸の張り替え

窓や網戸には目に見えづらい
小さな土や汚れがびっしりついています。
窓の汚れをきれいに落として
網戸を新品に張り替え
お家の雰囲気を明るくしましょう！

網戸張り替え ベランダ用

1枚あたり **3,500円** (税込)～

窓クリーニング

1枚あたり **1,500円** (税込)～



スマホを活用して、もっと充実！

スマホサポート

お花見や旅行など楽しいシーズンには
スマホを使えるととても便利！

— スマホの活用でできること —

- 天気予報を確認して、
散歩やお出かけの計画を楽に立てられる！
- お花見や季節のイベント情報を検索できる！
- 新しい趣味を発見、楽しむことができる！

etc.

スマホサポート

60分 **2,000円** (税込)～



詳しくは
まごころサポートセンターまで
お電話ください！

0120-979-141

受付時間 8:00-18:00 土・日・祝日も対応しています(年末年始を除く)

RENOVATION SUPPORT



快適暮らし替えシリーズ

シリーズ

3/3

＼ちょっと不便なこと、解決しませんか？／

かんたんリフォーム

部屋や家を丸ごと変える大規模なものではなく、
不便なこと、住みづらい箇所をアイデアで解消する！
ありそうでなかった、暮らす人目線のかんたんリフォームで、
心地良い暮らしを手に入れよう！



このサービスで
してもらえること！

- 住みやすくなる
アドバイス
- 生活に合う
リフォームの相談
- 模様替えや
便利グッズの紹介



コンシェルジュだから
気づけるポイントも
ありますね！

取材ご協力：宮城県 Oさんご夫妻

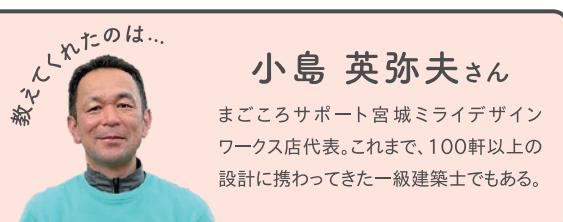


まごちゃんが聞いてみた！

住みづらさ解消！暮らす人目線のかんたんリフォーム



小島さん、
よろしく
お願いします！



小島 英弥夫さん

まごころサポート宮城ミライデザイン
ワークス店代表。これまで、100軒以上の
設計に携わってきた一級建築士でもある。



住みやすくなるアドバイス

「知識とアイデアで、“今”に合わせた
快適な暮らしをご提案します！」

家を建てた時、買った時とは時代も年齢も変わって
います。歳をとって使いにくくなってきた場所や不便
だなと思っていたことを、大がかりなリフォームでは
なく、必要な箇所を最低限の工夫とアイデアで改善
していくお手伝いをさせていただきます。

暮らしに合うリフォームの相談

「家だけでなく、体調や暮らしぶりまで。
気心のこもったコンシェルジュが
提案してくれるから安心だね！」

ハウスメーカー・リフォーム会社とは違って、何度も
足を運ぶコンシェルジュだからこそ、暮らす人と同じ
目線で不便な場所を見つけて、暮らしを理解した
リフォームを提案できたりするのもポイントだね。



模様替えや便利グッズを紹介

「“暮らしづらい”ポイントは灯台下暗し！
当たり前だと思っている場所こそ、
改善の余地あり！」

“こういう家だから”と我慢していることはありませんか？そんな場所こそ「かんたんリフォーム」の出番。
便利グッズや部屋の模様替えで、これまでの暮らし
を守りつつ、心地良い暮らしを提案します！



まずはご相談を！詳しくはコンシェルジュへお問い合わせ下さい

フリーダイヤルはこちら！ ☎ 0120-979-141



シリーズ

2/3

＼お家の中を整えて、暮らしを快適に！／ お部屋まるごとお片付け

お気に入りの服や長年大切にしてきた物など。
思い入れがある品々は、元気なうちに自らの判断で整理整頓を。
コンシェルジュと一緒に少しずつ生前整理をはじめてみませんか？



- このサービスで
してもらえること！**
- 身の回りの整理整頓
- 物だけじゃない
情報の整理
- 捨てずに
次に繋ぐ提案

取材ご協力：大阪府 高松 秀行さん



まごちゃんが聞いてみた！

生前整理で、物だけでなく情報や心も整えて



丹生 年栄さん

まごころサポート高槻たんじょう店オーナー。
父から継いだ新聞販売所代表も務めつつ、生前整理診断士としても活動する。



身の回りの整理整頓

「『お部屋まるごとお片付け』では、
いわゆる“生前整理”を
サポートさせていただきます！」

生前整理と聞くと身構えてしまうかもしれません、コン
シェルジュと一緒に身の回りを整理する、くらい気軽に
考えていただければと思います。体力や気力があるうち
に、そしてご自身で判断できるうちに始めてみましょう。



物だけじゃない情報の整理

「“物”的イメージが強いけれど、
様々な手続きも手伝ってくれるんだね」

例えば、相続や権利にまつわる「情報」なんかも、整理
しておきたいことの一つだよね。本人や家族の安心に
もつながることだからこそ、事前に進めておきたいし、
そんな手伝いをしてくれるのもうれしいね。



捨てずに次に繋ぐ提案

「託す、譲る。思い入れのあるものを
誰かに繋ぐ提案もさせていただきます！」

整理=捨てるこどりがちですが、本当に大切な
ものは手元に残すこと必要だと思います。また、
メルカリなどを活用し、次の誰かに託すといった
捨てない選択肢の提案もできればと思っています！

「 少ない量でも整理をお手伝いします！詳しくはコンシェルジュへお問い合わせ下さい 」

フリーダイヤルはこちら！ ☎ 0120-979-141



CLEAN UP SUPPORT

PRUNING SUPPORT

快適暮らし替えシリーズ

シリーズ

1/3

まずはお庭をきれいにしましょう！/ 剪定・ガーデニング

家の生垣や庭木を手入れすることは、きれいで気持ちよくなるだけでなく、
防犯対策にもなるって知っていましたか？

相談しやすいコンシェルジュに庭の手入れをお願いしてみませんか？



取材ご協力:長野県 山下 礼子さん



まごちゃんが聞いてみた！

コミュニケーションを大切に！二人三脚な剪定サービス



岡宮 広欣さん

まごころサポート長野TAO店オーナー兼庭師。庭に関わる依頼を受けるうちに、剪定や庭いじりが趣味になったそう。

相談しながらしっかり剪定



「コミュニケーションをしっかり取って。
依頼者目線の剪定を心掛けています！」

一般的な剪定は「職人さんにお任せ」なことが多いですが、まごころサポートの剪定は、同じ目線で親身になって、相談や要望を伺いながら進めています。掃除や細かなサービスも忘れません！

庭を整え、防犯対策

「手入れされている」ことが大切！
庭を整えておくだけで
防犯対策ができるんだ！」

庭や生垣の植物が手入れされていないと、空き巣や泥棒のターゲットになることもあるそうなんだ。家の中だけでなく、外からの視認性をよくするためにも、定期的に剪定することが大切なんだね。



剪定以外のサポート



「ガーデニングや草取り、落ち葉拾い
庭にまつわることならなんでもご相談を！」
きれいな植物や花を見ると、幸せホルモンが分泌されると言います。庭の手入れから、快適な暮らし作りのお手伝いをさせていただきます。また、雨どいの掃除など、剪定中に見つけた気になる箇所のサポートもお任せください！

木1本からお受けします！詳しくはコンシェルジュへお伺い下さい

フリーダイヤルはこちら！ ☎ 0120-979-141



『3つのサービスであなたをサポート!』

快適暮らし替え シリーズ

Photo:関 愉宇太、Text:岡崎 洋人

まごころサポートでは、「暮らしやすいお家へ替える」多様なサービスを展開中。

今回は、新しくスタートした3つのサービスをご紹介！

イキイキと過ごしてもらう為に、快適な暮らし作りをサポートします！

シリーズ
1/3

まずはお庭をきれいにしましょう！
剪定・ガーデニング



生垣や庭木のお手入れ、きちんとできていますか？

お家の見栄えはもちろん、防犯対策の為にも整えておくことは大切！

職人さんにお願いするほどでもないけど、

気になるところをお手入れしたい…なんて声にも寄り添います。



シリーズ

2/3

お家の中を整えて、暮らしを快適に！
お部屋まるごと お片付け



気力、体力、判断力が元気なうちにやっておきたいお部屋の整理。

気心知れたコンシェルジュが、アドバイス&サポートしながらお手伝いします。

物だけでなく、悩んでいた、気になっていたことも
一緒にすっきりさせましょう。



シリーズ
3/3

ちょっと不便なこと、解決しませんか？
かんたんリフォーム

階段の上り下りや些細な段差、屈むことがしんどい…など。

“そういう家だから”と我慢している、お家の中のお悩みはありませんか？

小さな工夫やアイデアでお家をかんたんリフォーム！

快適な暮らしをプロデュースします。



コンシェルジュが
寄り添いながら
サポートするよ！



NEW SUPPORT